



مرکز آموزشی درمانی دکتر علی شریعتی

دستورالعمل خودمراقبتی

اختلالات افسردگی



مرکز آموزش سلامت

تهیه کننده: فاطمه کاظمی

(رابط آموزشی بخش اعصاب)

تأیید کننده: سمیه بخشی زاده

(سوپروایزر آموزشی بیمارستان شریعتی)



آموزش های لازم در بیماران مبتلا به اختلال افسردگی

در این بیماران بیشتر به اطرافیان آموزش داده می شود که شامل :

۱- اگر بیمار افکار خودکشی دارد . داروی زیاد در اختیار بیمار گذاشته نشود .

۲- پذیرش احساسات بیمار : زیرا باعث افزایش اعتماد به نفس و امید می شود

۳- در مورد خودکشی آزادانه با بیمارستان صحبت کنید .

۴- سعی در حذف مواردی که سبب افزایش ناامیدی فرد می شود مانند تنهایی

۵- مراجعه بیمار به مشاوره و صحبت به روان شناس

اختلالات افسردگی جزء اختلال های خلقی محسوب می شود . افسردگی به هر شکل دیده می شود . شیوه دید فرد از خود ، از دیگران و از دنیا را تعریف می کنید . اختلال افسردگی قدرت قضاوت را تضعیف می کند و باعث رفتارهای نامعقول می شود و بیمار نمی تواند زندگی روزمره عادی داشته باشد . افسردگی می تواند باعث ابتلای بیمار به انواع بیماری های جسمی و روانی می شود .

برخورد با بیمار افسردگی که در مراقبت از خود بی حوصله است :

بیمار در امر شستشو و نظافت شخصی شرکت دهیم و او را تشویق کنیم و تقویت مثبت بدهیم .

در مورد افکار خودکشی با بیمار ارتباط خوب برقرار کنیم و به بیمار ارزش بدهیم به خانواده بیمار یاد بدهیم که وسایل خطرناک دور بیمار نگذارند و روی بیمار نظارت داشته باشند . بیمار را تشویق کنیم که احساسات خود را ابراز کند به بیمار انگیزه دهیم که در فعالیت های شرکت کند .

از امیدواری برای بیمار صحبت کنیم بیمار را در ورزش های ساده مثل راهپیمایی های نیم تا یک ساعته شرکت دهیم . بیمار تشویق به مطالعه کتاب ها و حل جدول کنیم نگذاریم بیمار احساس بی حوصلگی کند .

بیمار تشویق در فعالیت های گروهی کنیم . احساس گناه بیمار با فعالیت گروهی در محیط کاهش دهیم .

تقویت مثبت بیمار در کاهش ناامیدی موثر است در صورت بی خوابی به بیمار یاد بدهیم که نوشیدنی گرم در شب چای و قهوه نخورد . تمرین آرام سازی دهیم و موسیقی ملایم گوش کند . محیطی که بیمار غذا می خورد متنوع کنیم و غذای میل دل بیمار آماده کنیم به بیمار کمک کنیم که بتواند با مشکلات کنار بیاید . احساس بیمار را پذیرا باشیم با بیمار آرام صحبت کنیم بر مشکلات جسمانی بیمار نظارت داشته باشیم

به بیمار افسرده غذای پر فیبر بدهیم . کنترل فشار خون کنیم . تماس های مختصر و مکرر در طول روز داشته باشیم . به بیمار پیشنهاد کنیم روزانه یک گزارش بنویسید و بگوییم از خاطرات خوش صحبت کند و یادآوری کند .

